

日本人の食事摂取基準について

1. 食事摂取基準とは

- 食事摂取基準は、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の保持・増進を図るため、性・年齢階級別に、食事により摂取することが望ましい熱量（エネルギー）及び各栄養素の量の基準を示すものである。
- 食事摂取基準は、厚生労働省において行う国民健康・栄養調査（健康増進法第10条）その他の調査及び研究の成果を分析した結果を踏まえ策定しているものである。
- 食事摂取基準は、保健所等において実施する栄養指導や学校、事業所等の給食提供に当たって、最も基礎となる科学的データであるとともに、栄養表示基準（健康増進法第31条）において表示すべき栄養成分を定めるに際し参考となるものである。

※ 現在の「日本人の食事摂取基準（2005年版）」は、平成16年10月に「日本人の栄養所要量－食事摂取基準－策定検討会」（座長：田中平三 独立行政法人国立健康・栄養研究所理事長）においてとりまとめられた。

2. 策定栄養素等

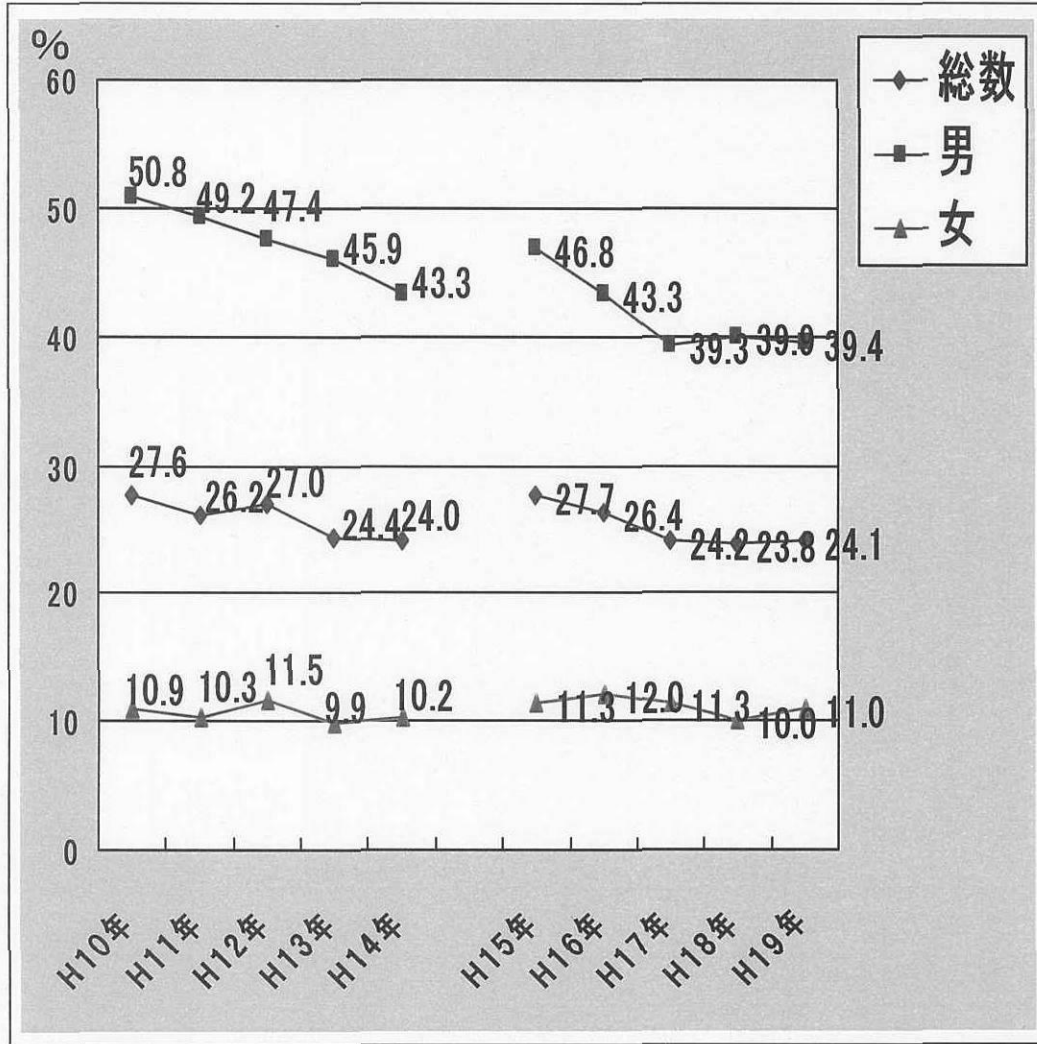
熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質（総脂質、飽和脂肪酸、n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸、コレステロール）、炭水化物、食物繊維、
水溶性ビタミン：ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、ビタミンB₆、
葉酸、ビタミンB₁₂、ビオチン、パントテン酸、
ビタミンC
脂溶性ビタミン：ビタミンA、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK
ミネラル：マグネシウム、カルシウム、リン
微量元素：クロム、モリブデン、マンガン、鉄、銅、亜鉛、セレン、
ヨウ素
電解質：ナトリウム、カリウム

3. 年齢区分

0～5か月、6～11か月、1～2歳、3～5歳、6～7歳、8～9歳、10～11歳、
12～14歳、15～17歳、18～29歳、30～49歳、50～69歳、70歳以上。
妊婦、授乳婦。

喫煙率の状況について

我が国の喫煙率



出典：国民健康・栄養調査

※平成14年までと平成15年以降とは、喫煙率を把握するための質問内容が異なるため、グラフを2つに分けている。

諸外国の喫煙率 (%)

国名	男性 (%)	女性 (%)
日本	(39.9) 39.4	(10.0) 11.0
ドイツ	(39.0) 37.3	(31.0) 28.0
フランス	(38.6) 30.0	(30.3) 21.2
オランダ	(37.0) 35.8	(29.0) 28.4
イタリア	(32.4) 31.3	(17.3) 17.2
イギリス	(27.0) 27.0	(26.0) 25.0
カナダ	(27.0) 22.0	(23.0) 17.0
米国	(25.7) 24.1	(21.5) 19.2
オーストラリア	(21.1) 18.6	(18.0) 16.3
スウェーデン	(19.0) 16.7	(19.0) 18.3

出典：Tobacco ATLAS (2006)

日本の数値は平成19年国民健康・栄養調査

※ () 書はATLAS(2002)及びH18国民栄養調査の値